

講座体験イベント

3/18(月)

親子リトミック

講師：リトミック研究センターディプロマA講師
元RMSピアノ科講師・保育士
赤岩 千恵子 先生



♪講師より♪

音楽を通して、意欲や自己表現力を高めていくリトミック。
ちょっぴり緊張しながらたくさんのお友達と一緒に活動しています。
笑顔いっぱい、新しい発見と好奇心でわくわくの講座です。
各年齢にあったカリキュラムを用意して待っています♪

どちらも来年度
実施予定の講座です！
是非体験してください！

参加費無料です！



ひかりコース(9:45～10:45)

対象：R2年4月2日～R4年4月1日生まれのお子様とその保護者2人1組

ほしコース(11:15～12:00)

対象：R4年4月2日～R5年4月1日生まれのお子様とその保護者2人1組

定員：ひかりコース・・・20組 ほしコース・・・15組

場所：西ふれあいセンター 2階 保健指導室 **締切：3/8(金)必着**

3/22(金)

かんたんトレーニングと癒しのストレッチ
～適度な運動を楽しく続けよう～

講師：柔道整復師・介護予防運動指導員
河本 慶次 先生



<講師より>

日々の生活習慣に運動を取り入れることで、より充実した毎日を送る事ができるはず。運動による効果は様々ありますが、この講座では特に**バランス能力の改善、柔軟性の向上、ストレス解消**に重点をおいた内容で構成しています。

自分に合った運動は人それぞれ違いますが、これなら続けられそうというものをご紹介しますので、一緒にはじめてみませんか？

定員：24名

時間：13:15～14:30

場所：西ふれあいセンター 2階 保健指導室 **締切：3/12(火)必着**